

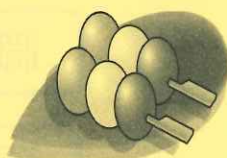
上越市社協 さんわ支所だより

第25号
平成29年12月15日発行

社会福祉法人
上越市社会福祉協議会 三和支所
上越市三和区井ノ口406-1
TEL 025-529-2231
FAX 025-529-2233
E-Mail: jsk-sanwa@jouetushisyakyo.jp



サロンで健康長寿!



皆さん、ご存知ですか?
サロンに行くことは健康増進に
つながります。
なぜかというところ・・・

- ◎会話をする
- ◎笑う
- ◎運動する
- ◎食べる



あははは
ははは



末野新田町内会 収穫祭

皆さんご存知の健康長寿の秘訣であるこの4つの◎。
すべてサロンに行くことで実行できます。
ひとりで会話（会って話す）ができますか？
ひとりで心から楽しい気持ちで笑えますか？
さあ！健康で長生きするために、サロンに行きましょう。
サロンがなければ作りましょう！

社会福祉協議会三和支所がお手伝いします。
「私の地域にもあるといいな」や「今あるサロンをもっと楽しく、にぎやかにしたいけど、何かないかな」など、
様々なご相談にお応えします。
電話529-2231 担当佐藤までご連絡ください！



健康長寿ひとくちメモ

大人は1日に何回「笑う」と思いますか？子供が300~400回笑うのに対し、大人は10~15回だそうです。「笑う」ことでがん細胞やウイルス感染細胞をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞が活性化し、免疫力がアップします。まさに「笑う門には福来る！」ですね！



上越市社協 三和支所 職員募集！

上越市社会福祉協議会 三和支所では下記の職種について職員の募集を行います。皆様のお力をお貸しください。ご連絡お待ちしております。

職 種 訪問介護員、運転員

資 格 訪問介護員：ヘルパー2級以上
運 転 員：普通自動車運転免許

雇用条件等詳しくは、下記担当までご連絡ください。

担当：小笠原

電話：529-2231

三和デイサービスセンターすいせんの里 もちつき大会を開催しました！



三和デイサービスセンターすいせんの里でもちつき大会が開催されました。もち米は上越市立上杉小学校5年生の皆さんが丹精込めて作ったもち米を使用しました。杵と臼は末野新田町内会からお借りしました。もちつきのつき手と返し手も同町内の方がボランティアとして参加してくださいました。上杉小学校の5年生の皆さんも手作りの法被を着て、演奏会で盛り上げてくださいました。色々な方の協力でおいしい「力餅」ができ、すいせんの里に笑顔の花が咲きました✿

